

J'AGIS POUR MA SANTÉ!

LE GOÛTER

PRINTEMPS
2018



Opération
de prévention santé
dans les écoles primaires



PHILIPPE SAUREL
MAIRE DE MONTPELLIER
PRÉSIDENT DE LA MÉTROPOLE





LE GOÛTER



Si le goûter est important pour les enfants à l'heure des TAP, il n'est pas obligatoire. Cependant, il aide à maintenir en forme et il évite les grignotages jusqu'au repas du soir.
Comment bien composer un goûter ? Que choisir ?

SUIVEZ NOS CONSEILS POUR UN GOÛTER ÉQUILIBRÉ :

- 1 Toujours privilégier l'eau et éviter les boissons trop sucrées (sirops, sodas).
- 2 Choisir 1 ou 2 élément(s) parmi les fruits, les produits céréaliers et / ou laitiers.
- 3 Ne pas proposer de bonbons, de chips, de plats cuisinés, de pipas.
- 4 Anticiper les goûters, les préparer avec l'enfant et s'équiper d'une boîte adaptée.
- 5 Préférer les jus de fruits pur jus et les compotes peu sucrés.

DES IDÉES DE GOÛTERS À PETIT PRIX :



	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENREDI
SEMAINE 1	Pain de mie + Fromage*	Pomme + Briquette de lait	Gâteau yaourt maison + Pur jus d'orange	Galettes de riz + kiwi
SEMAINE 2	Briquette de lait + Banane	Briquette de lait + Pain d'épices	Compote + Céréales nature peu sucrées	Pain de mie + Fromage*
SEMAINE 3	Briquette de lait + Céréales nature peu sucrées	Pain de mie + 2 carrés de chocolat + Banane	Pur jus d'ananas + Biscuits secs	Raisin sec + Brioche
SEMAINE 4	Pain + 2 carrés de chocolat + Briquette de Lait	Gâteau yaourt maison + Compote	Galettes de riz + Briquette de lait	Brioche + Orange

*A tartiner qui se conserve à température ambiante, en portion individuelle (voir étiquette)

RECETTE DU GÂTEAU AU YAOURT (POUR 10 PARTS)

Dans un saladier, casser 3 œufs et mélanger avec le yaourt, 1 pot de sucre, 3 pots de farine, 1 sachet de levure, et un pot d'huile. Ajouter l'ingrédient surprise (citron, cannelle, raisins secs...). Faire cuire 20 minutes à 200°C. Le gâteau se conserve 3 jours dans une boîte fermée à température ambiante.

